Meal Plan Diet Anak Kos 30 Hari (Tanpa Oatmeal)

Budget: Rp500.000 / Tanpa Oatmeal

Meal plan ini dirancang untuk anak kos dengan budget terbatas, tanpa menggunakan oatmeal. Setiap hari terdiri dari 2 kali makan utama (siang dan malam), mengutamakan protein nabati/hewani murah, sayur, dan karbohidrat sederhana. Menu disusun agar hemat gas dan waktu memasak dengan meal prep mingguan.

Minggu 1

Senin: Nasi 100gr + Telur dadar + Tumis kol wortel | Sup tahu + Kangkung + Pisang

Selasa: Nasi 100gr + Tempe goreng + Tumis sawi | Telur ceplok + Oseng buncis + Pepaya

Rabu: Nasi 100gr + Tahu goreng + Capcay sederhana | Sup tempe + Wortel + Pisang

Kamis: Nasi 100gr + Telur orak-arik + Tumis kangkung | Tumis tahu tempe + Sawi + Pepaya

Jumat: Nasi 100gr + Tempe bacem + Oseng kol | Telur dadar + Sayur bening + Pisang

Sabtu: Nasi 100gr + Tahu tempe goreng + Sawi | Sup telur + Wortel + Pepaya

Minggu: Nasi 100gr + Telur ceplok + Capcay sederhana | Tempe goreng + Kangkung + Buah bebas

Minggu 2

Senin: Nasi 100gr + Telur dadar + Tumis kol wortel | Sup tahu + Kangkung + Pisang

Selasa: Nasi 100gr + Tempe goreng + Tumis sawi | Telur ceplok + Oseng buncis + Pepaya

Rabu: Nasi 100gr + Tahu goreng + Capcay sederhana | Sup tempe + Wortel + Pisang

Kamis: Nasi 100gr + Telur orak-arik + Tumis kangkung | Tumis tahu tempe + Sawi + Pepaya

Jumat: Nasi 100gr + Tempe bacem + Oseng kol | Telur dadar + Sayur bening + Pisang

Sabtu: Nasi 100gr + Tahu tempe goreng + Sawi | Sup telur + Wortel + Pepaya

Minggu: Nasi 100gr + Telur ceplok + Capcay sederhana | Tempe goreng + Kangkung + Buah bebas

Minggu 3

Senin: Nasi 100gr + Telur dadar + Tumis kol wortel | Sup tahu + Kangkung + Pisang

Selasa: Nasi 100gr + Tempe goreng + Tumis sawi | Telur ceplok + Oseng buncis + Pepaya

Rabu: Nasi 100gr + Tahu goreng + Capcay sederhana | Sup tempe + Wortel + Pisang

Kamis: Nasi 100gr + Telur orak-arik + Tumis kangkung | Tumis tahu tempe + Sawi + Pepaya

Jumat: Nasi 100gr + Tempe bacem + Oseng kol | Telur dadar + Sayur bening + Pisang

Sabtu: Nasi 100gr + Tahu tempe goreng + Sawi | Sup telur + Wortel + Pepaya

Minggu: Nasi 100gr + Telur ceplok + Capcay sederhana | Tempe goreng + Kangkung + Buah bebas

Minggu 4

Senin: Nasi 100gr + Telur dadar + Tumis kol wortel | Sup tahu + Kangkung + Pisang

Selasa: Nasi 100gr + Tempe goreng + Tumis sawi | Telur ceplok + Oseng buncis + Pepaya

Rabu: Nasi 100gr + Tahu goreng + Capcay sederhana | Sup tempe + Wortel + Pisang

Kamis: Nasi 100gr + Telur orak-arik + Tumis kangkung | Tumis tahu tempe + Sawi + Pepaya

Jumat: Nasi 100gr + Tempe bacem + Oseng kol | Telur dadar + Sayur bening + Pisang

Sabtu: Nasi 100gr + Tahu tempe goreng + Sawi | Sup telur + Wortel + Pepaya

Minggu: Nasi 100gr + Telur ceplok + Capcay sederhana | Tempe goreng + Kangkung + Buah bebas

Estimasi Belanja Mingguan

Beras 2 kg: Rp28.000

Telur 15 butir: Rp20.000

Tempe 5 papan: Rp15.000

Tahu 10 potong: Rp10.000

Sayuran (kol, sawi, wortel, kangkung, buncis): Rp30.000

Buah (pisang, pepaya): Rp20.000

Bumbu dapur (bawang, garam, minyak, cabai): Rp10.000

Tips Hemat & Sehat:

- Masak 2 porsi sekaligus untuk siang dan malam.

- Gunakan rice cooker untuk menghemat gas.

- Ganti jenis sayuran dan buah sesuai musim dan diskon di pasar.

- Simpan makanan matang dalam kulkas agar tahan 1-2 hari.

- Variasi rasa dengan sambal, kecap, atau bawang goreng rumahan.